

# 令和元年 10月の献立

上段：3～4年生（1～2年は0.9倍、5～6学年は1.1倍）  
下段：7～9年生



練馬区小中一貫教育校大泉桜学園

実施日 日 曜	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑色の食品		栄 養 量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1日当たりの摂取量(kcal)	たんぱく質の割合(%)
1 火	ご飯 鮭の利休焼き 野菜のおかか和え みそ汁 牛乳	牛乳 鮭 豆腐 わかめ みそ かつおぶし		米 砂糖 ごま		生姜 キャベツ 白菜 にんじん 小松菜 大根 ねぎ		544	18.8
								669	19.6
2 水	チャーハン バリバリサラダ 白菜スープ 杏仁豆腐 牛乳	焼き豚 卵 牛乳 鶏肉 寒天 コンデンスミルク		米 麦 ごま油 油 ワンタンの皮 砂糖		たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ		609	13.9
								738	13.7
3 木	ガーリックフランス ポトフ ナッツサラダ 梨 牛乳	牛乳 鶏肉		ソフトフランスパン バター じゃが芋 オリーブ油 アーモンド 砂糖		にんにく パセリ セロリー りんご 大根 たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ もやし 赤ピーマン ピクルス グレープフルーツジュース レモン 梨		583	15.6
								730	15.1
4 金	ご飯 紫蘇風味ひじきふりかけ わかさぎの甘辛揚げ くるみ和え みそ汁 牛乳	牛乳 ひじき わかさぎ 豆腐 油揚げ みそ		米 砂糖 ごま 片栗粉 油 くるみ じゃが芋		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ		619	15.6
								752	15.5
7 月	麦ご飯 家常豆腐 バンサンスー 梨 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ハム 卵		米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨		生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり 梨		655	16.4
								796	16.1
8 火	さんまのかば焼き丼 千草おひたし みそ汁 牛乳	さんま 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ		米 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく ごま油 焼きふ		生姜 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 わけぎ		675	15.3
								812	15.1
9 水	ツナトースト 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ 牛乳	まぐろ缶 ヨーグルト 牛乳 鶏肉 大豆		食パン マヨネーズ オリーブ油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ パセリ にんにく にんじん セロリー トマト缶 枝豆 しめじ キャベツ きゅうり コーン ピクルス グレープフルーツジュース レモン		645	16.3
								810	16.0
10 木	★本の料理 ぐりとぐら★ サーモンピラフ グリーンサラダ ジュリエンスープ ぐりとぐらのカステラ 牛乳	鮭 牛乳 ベーコン 卵		バター 米 麦 油 オリーブ油 砂糖 はちみつ スバゲティ 小麦粉		たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー レモン セロリー		651	13.8
								758	13.6
11 金	★行事食 十三夜★ 栗ごはん つくね焼 野菜のごまみそ和え 白玉ぜんざい 牛乳	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 みそ 小豆		米 もち米 粟 片栗粉 じゃが芋 砂糖 白玉団子		れんこん ねぎ 生姜 キャベツ さやいんげん にんじん		751	15.0
								957	14.9
15 火	炊き込みご飯 ぎせい豆腐 からし和え みそ汁 牛乳	みそ 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵		米 麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃが芋		にんじん ごぼう たまねぎ みつば 白菜 小松菜 しめじ ねぎ		628	17.0
								763	16.7
16 水	さつまいもご飯 いかの磯香揚げ 野菜の梅おかかあえ 豚汁 牛乳	牛乳 いか 青のり 豚肉 油揚げ みそ かつおぶし		米 もち米 さつまいも ごま 片栗粉 米粉 油 ごま油 じゃが芋 こんにゃく		生姜 キャベツ にんじん 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ		599	17.0
								729	16.6
17 木	★桜祭応援献立★ ミートソーススパゲッティ ツナサラダ 桜ハニーケーキ 牛乳	牛肉 豚肉 パルメザンチーズ 牛乳 まぐろ缶 卵		スパゲティ オリーブ油 バター 牛 脂 油 砂糖 はちみつ 小麦粉		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根		757	15.3
								893	15.4
21 月	★食育の日 トロント料理★ マーガリンパン サーモンポテトグラタン ミネストローネ 洋梨 牛乳	牛乳 鮭 エパミルク チーズ ベーコン 鶏肉 大豆 いんげん豆		マーガリンパン 油 じゃが芋 バ ター パン粉 マカロニ オリーブ油		たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん セロリー トマト缶 キャベツ さやいんげん 洋梨		714	17.5
								899	17.1
23 水	五目あんかけ焼きそば 大豆いりこスナック りんご 牛乳	豚肉 やりいか えび うずら卵 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆		中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま		にんにく 生姜 にんじん きくらげ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ りんご		676	17.3
								821	17.1
24 木	ご飯(鈴木さんの新米) さばのみそ煮 野菜の磯和え 沢煮碗 牛乳	牛乳 さば みそ のり 鶏肉		米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉		生姜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ		616	17.7
								737	17.4
25 金	ミックスカレー エッグサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	牛肉 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳 卵		米 麦 牛脂 じゃが芋 小麦粉 バター 油 砂糖 はちみつ		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご セロリー キャベツ 小松菜 みかん缶 パイナップル缶 桃缶		772	11.9
								947	11.6
28 月	ごまご飯 鶏とカシューナッツ炒め 中華サラダ マンゴープリン 牛乳	牛乳 鶏肉 焼き豚 寒天		米 ごま 油 じゃが芋 砂糖 カシューナッツ ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン 大根 きゅうり にんじん ねぎ マンゴー レモン		692	14.5
								830	14.2
29 火	ゆかりご飯 コロッケ 冷しゃぶサラダ みそ汁 牛乳	牛乳 おから 豚肉 豆腐 みそ		米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 こんにゃく ごま油 ごま 砂糖		たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		728	12.3
								889	12.0
30 水	ご飯(鈴木さんの新米) 芋煮 湯葉入りおひたし 柿 牛乳	牛乳 牛肉 豚肉 湯葉		米 里芋 こんにゃく 砂糖		ごぼう にんじん 大根 わけぎ 小松菜 キャベツ 柿		594	14.5
								716	14.1
31 木	パエリア かぼちゃのシチュー アーモンドサラダ みかん 牛乳	やりいか えび あさり 牛乳 鶏肉		米 麦 オリーブ油 油 バター 小麦粉 アーモンド 砂糖		にんにく たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 マッシュルーム レモン パセリ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ もやし りんご		713	15.2
								868	15.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	661	15.5	30.0	2.2	362	103	2.4	215	0.34	0.51	41	4.9
	806	15.3	29.1	2.9	403	125	3.1	253	0.41	0.58	51	6.2
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上
	2.5未満			450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6以上	

(8,9月に使用した食材産地) ※給食で使用するすべての食材は、業者により産地、安全性を確認して使用しています。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
牛乳	宮城 千葉	大豆	北海道	きくらげ	大分	あさり	愛知	きゅうり	秋田	ごぼう	群馬
	青森 秋田	にま	バラクアイ	レンズ豆	アメリカ	鹿メヌケ	アメリカ	キャベツ	群馬	大根	北海道
	岩手 北海道	でんしん	北海道	牛肉	宮崎	いか	ハルー	にんじん	北海道	小松菜	東京
米	秋田	はちみつ	アルゼンチン	鶏肉	岩手	わかさぎ	北海道	にんにく	青森	梨	千葉
鶏卵	栃木	冷凍みかん	神奈川県	豚肉	群馬	シイラ	静岡	わけぎ	埼玉	りんご	青森